

DKB Vorprüfungen

Ergebnis der DEU Arbeitsgruppe „Vorprüfungen“
gemäß Auftrag der Mitgliederversammlung vom 30.10.2004 in Berlin
zur Vorlage bei der Obleutetagung 2005

Mitglieder der Arbeitsgruppe:

- Udo Dönsdorf – DEU, Sportdirektor
- Reinhard Ketterer – LEV Berlin und Ausbilder Fachübungsleiter
- Sissy Krick – LEV Bayern und DEU, Nachwuchsförderung
- Andreas Sigurdsson – LEV Baden-Württemberg (Antragsteller)

Beratend

- Claudia Unger, Trainer
- Rolf Österreich, Trainer
- Linda Eckers, Trainer
- Silvia Janson, Trainer
- Annegret Schauer, Trainer
- Karla Wackerle, Trainer
- Ilona Schindler, Trainer
- Ivo Svec, Trainer
- Elke Treitz, DEU, Breitensport
- Monika Wagner Kutinova, Breitensportkommission
und Ausbilderin Fachübungsleiter
- Brigitte Föll, LEV Baden-Württemberg (Antragsteller)
- Roland Hocker, LEV Baden-Württemberg (Antragsteller)

Ergebnisse

Freiläufer, Figurenläufer und Kunstläufer Neu

ABKÜRZUNGEN

a=auswärts, e=einwärts, v=vorwärts, r=rückwärts, L=links, R=rechts,
Dr=Dreier, U=Umdrehungen

Die Kennzeichnung L+R bedeutet im folgenden Text, dass beide Dreh- bzw.
Laufrichtungen gefordert werden.

Freiläufer

Der Freiläufer sollte die grundlegenden Bewegungsformen beherrschen.

Lfd. Nr.	Beschreibung der Übung	Ausführungsanmerkungen und Abnahmekriterien
	Lauffähigkeiten	
1	Beidbeiniges Umkreisen > 360° von Pylonen („Hütchen“)	„Kanadierbögen“ um vier versetzt aufgestellte Pylonen, auf tiefe Kniebeugen achten
2	Vorwärtslaufen, Schneepflug, Rückwärtslaufen	Laufen entlang einer geraden Linie über die ganze Breitseite, im Knie abstoßen, Armhaltung frei ????
3	Hocke, beidbeinig	Dauer 5 Sec , Kniewinkel <= 90° d.h. der Po muss mindestens auf Kniehöhe
4	"Rollerfahren" auf dem Kreis mit Auslauf va, L+R	Zwei Runden im Kreis laufen mit jeweils Abstoß des kreisäußeren Fußes zur Seite (wie beim Rollerfahren), Auslaufen auf einem Bein (dem kreisinneren) - spiralenförmig den Kreis verkleinernd (eine Runde)
	Sprungfähigkeiten	
5	Schwungsprünge auf dem Kreis va L+R	Kante – Zacke – Kante, auch als „Tippsprünge“ bekannt
6	sechs Drehsprünge 180° v-r-v im Kreis, L+R,	Absprung und Landung erfolgen beidbeinig, halbe Drehung, beide Sprungrichtungen im Wechsel
	Pirouetten	
7	Pirouette, beidbeinig L+R (3U)	Beidbeiniger spiralenförmiger Einlauf (Kanadierbogen) in die Pirouette, mindestens 3 Umdrehungen.

Figurenläufer

Die Elemente der Prüfung werden zum großen Teil auf dem Kreis gelaufen.

Lfd. Nr.	Beschreibung der Übung	Ausführungsanmerkungen und Abnahmekriterien
	Lauffähigkeiten	
1	Slalom auf einem Bein um 6 Pylonen („Hütchen“) L+R	Pylonen in ca. 2m Abstand aufstellen. Der Slalom muss mit Schwung ohne Aufsetzen des zweiten Beines gelaufen werden
2	Schwungbogen va L+R über ganze Längsseite	Die Bögen werden auf Halbkreisen entlang der Längsseite über die ganze Strecke gelaufen, das Spielbein wird eng am Standbein vorbeigeführt.
3	Schwungbogen ve L+R über ganze Längsseite	Die Bögen werden auf Halbkreisen entlang der Längsseite über die ganze Strecke gelaufen, das Spielbein wird eng am Standbein vorbeigeführt.
4	Chassée-Laufschritt vorwärts (2x*Ch –1x*LS) mit spiralförmigem Auslauf auf einem Bein va L+R	Über zwei Runden mit zwei Runden Auslauf.
5	Chasse-Laufschritt rückwärts (2x*Ch –1x*LS) mit spiralenförmigem Auslauf auf einem Bein ra L+R	Über zwei Runden mit zwei Runden Auslauf.
6	Dreierschritt Drvera-va-Drvera L+R	Die Dreier werden auf einem Kreis über zwei Runden gelaufen.
7	Hockeystopp beidbeinig L+R	Mit halber Runde Anlauf, nach dem Bremsen zeigen die Fußspitzen ins Kreiszentrum
8	Flieger va + ra L+R	3 Übersetzschrte, Flieger vorwärts, umdrehen, 3 Übersetzschrte, Flieger rückwärts; die Flieger müssen jeweils auf einer Kante 8 sec gehalten werden.
	Sprungfähigkeiten	
9	drei Drehsprünge 360° (ganze Umdrehung) auf dem Kreis L+R	Absprung und Landung erfolgen rückwärts beidbeinig
	Pirouetten	
10	Pirouette in Hockeposition auf 2 Füßen (5 U)	Einlauf beliebig

Kunstläufer

Die meisten Übungen werden in Bögen (Halbkreisen) L+R im Wechsel entlang der Längsseite über die ganze Strecke gelaufen.

Lfd. Nr.	Beschreibung der Übung	Ausführungsanmerkungen und Abnahmekriterien
	Lauffähigkeiten	
1	Halbe Bögen ra aus einem Chasseeschritt L+R	
2	Ausfallschritt re aus je einem Übersetzschrift L+R	
3	Englischer Dreier (LvaDrLre-RvaDrLre)	
4	Schlangenbogendreier aus einem Chasseeschritt L+R	Schlangenbogen im Wechsel: Schlangenbogen vave-Drvera-umdrehen-Schlangenbogen vave-Drvera-umdrehen-
5	Mohawks revere im Wechsel L+R	Übersetzschrift rückwärts, Mokawks revere, Fußwechsel auf ra-
6	Zirkel ra eine Umdrehung (360°) L+R	Aus rückwärts Übersetzen im Kreis, die Zirkelposition selbst muss nicht 360° gehalten werden.
7	Bremsen einbeinig auf allen vier Kanten im Kreis	Das Bremsen erfolgt durch Querstellen des Laufbeines mit der Spitze zum Kreiszentrum.
	Sprungfähigkeiten	
8	Dreiersprung aus Schwungbögen va L+R	Die Dreiersprünge erfolgen beidseitig im Wechsel: Schwungbogen va –Fußwechsel- Dreiersprung vara-Fußwechsel umdrehen Schwungbogen va - Fußwechsel-Dreiersprung
	Pirouetten	
9	Wechselstandpirouette re -ra L +R	Es werden vier Wechsel und 2 Umdrehungen pro Fuß ausgeführt.
10	Kürimprovisation	Eine Minute Kür zu selbst gewählter Musik. Inhaltliche Grundlage des gezeigten Vortrags sind die in der Prüfung geforderten Übungen.